

IŽANGA	3
I SKYRIUS	4
1. KOGNITYVINĖ ELGESIO TERAPIJA.....	4
1.1. Kognityvinės elgesio terapijos apibrėžimas.....	4
1.2. Kodėl pasirinkta kognityvinė elgesio terapija?.....	5
1.3. Kognityvinės elgesio terapijos modelis.....	6
1.4. Kognityvinės elgesio terapijos tikslai.....	9
1.5. Kognityvinės elgesio terapijos strategija ir technikos.....	9
1.5.1. Mokomieji aspektai.....	10
1.5.2. Kognityvinės technikos.....	10
1.5.3. Elgesio terapijos technikos.....	15
2. KOGNITYVINĖS ELGESIO TERAPIJOS YPATUMAI, DIRBANT SU JAUNESNIOJO AMŽIAUS VAIKAIS.....	17
3. KOGNITYVINĖS ELGESIO TERAPIJOS TAIKYMAS PAAUGLIAMS.....	20
4. TĖVŲ / GLOBĖJŲ VAIDMUO.....	22
5. SUNKUMAI, IŠKYLANTYS TAIKANT KOGNITYVINĘ ELGESIO TERAPIJĄ.....	23
II SKYRIUS	25
1. ĮVERTINIMAS.....	25
2. TERAPEUTO UŽDAVINIAI.....	25
2.1. Pradinis terapijos etapas.....	25
2.1.1. Terapinis bendradarbiavimo ryšys.....	27
2.1.2. Sutrikimo paaiškinimas vaikui.....	28
2.1.3. Jausmų atpažinimas. Minčių, jausmų ir elgesio sąsajos paaiškinimas.....	29
2.1.4. Kognityvinio modelio sampratos pateikimas.....	40
Reikšmingi įvykiai	41
Esminiai įsitikinimai	41
„Na ir kas“ metodas	42
Pasekmės: emocijos ar jausmai, elgesys, fiziologija	45
Esminių įsitikinimų patikrinimas	46
2.1.5. Automatiškų minčių atpažinimas.....	54
2.2. Vidurinis terapijos etapas.....	62
2.2.1. Esminių įsitikinimų atradimas.....	63
2.2.2. Esminių įsitikinimų keitimas.....	70
2.2.3. Naujų kognityvinių įgūdžių ugdymas.....	73
2.2.4. Naujų elgesio formų ieškojimas ir išbandymas.....	80
2.2.5. Naujų elgesio įgūdžių ugdymas.....	82
2.2.6. Vaiko sugebėjimo stebėti ir suvaldyti jausmus ugdymas.....	89
2.2.7. Vaiko ruošimas terapijos pabaigai.....	95
2.3. Baigiamasis terapijos etapas.....	104